

Gambaran *Psychological Well-Being* di Komunitas Lansia Adi Yuswo Gereja St. Albertus Agung Harapan Indah Bekasi

**Yulius Mario Kurniawan¹
Tanti Susilarini²**

Program Studi Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI
mariokurniawan16s@gmail.com
tanti.gestalt@gmail.com

ABSTRACT

The elderly face problems such as weak physical condition, declining health conditions, threatened economic circumstances, and limited relationships that become dependent on others. In reality not all seniors experience unhealthy and unproductive circumstances. One form of elderly activity is participation in community activities. One of the important aspects that supports elderly productivity is psychological well-being. Psychological well-being is an evaluation of individuals in daily activities that leads to the disclosure of personal feelings as a result of life experiences. This research aims to get a deep and comprehensive picture of psychological well-being in the elderly community of Adi Yuswo. There were three subjects in the study who were over the age of 60. This research uses a case study approach with interview and observation methods. The results of this study showed that all three subjects had psychological well-being.

Keywords: *Elderly, Psychological Well-Being, Community*

ABSTRAK

Lansia menghadapi berbagai masalah seperti keadaan fisik yang lemah, kondisi kesehatan yang menurun, keadaan ekonomi yang terancam, dan relasi yang terbatas sehingga menjadi ketergantungan dengan orang lain. Pada kenyataannya tidak semua lansia mengalami keadaan tidak sehat dan tidak produktif. Salah satu bentuk keaktifan lansia adalah keikutsertaan dalam kegiatan komunitas. Salah satu aspek penting yang mendukung produktivitas lansia adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan evaluasi individu dalam aktivitas sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi sebagai hasil dari pengalaman hidup. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh mengenai *psychological well-being* di komunitas lansia Adi Yuswo. Terdapat tiga subjek dalam

penelitian ini yang berusia diatas 60 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode wawancara dan observasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki *psychological well-being*.

Kata Kunci: Lansia, *Psychological Well-Being*, Komunitas

I. PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk hidup akan mengalami berbagai macam periode kehidupan, dan salah satu periode hidup manusia adalah masa lanjut usia/lansia. Lansia merupakan periode hidup dimana manusia sudah berusia diatas enam puluh tahun. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Saat ini jumlah populasi lansia di dunia sedang mengalami peningkatan pesat. Berdasarkan hasil penelitian Kinsella dan Velkof (dalam Lidriani, 2014), sepanjang tahun 2000 jumlah populasi lansia tumbuh lebih dari 795.000 setiap bulannya, dan diperkirakan jumlahnya bertambah lebih dari dua kali lipat pada tahun 2025.

Peningkatan jumlah penduduk lansia di beberapa negara khususnya di Indonesia tentu memiliki masalah tersendiri, khususnya kepada lansia sendiri. Hurlock (2018) menjabarkan beberapa masalah umum bagi orang lanjut usia yaitu: keadaan fisik yang lemah seperti kemampuan melihat, mendengar, berjalan dan tidak berdaya serta kondisi kesehatan yang menurun sehingga rentan terkena penyakit, keadaan ekonomi yang semakin terancam terlebih jika mengalami

masalah kesehatan sehingga harus menyesuaikan pola hidup, memiliki relasi yang terbatas sehingga mencari teman baru untuk bersosialisasi menggantikan suami/istri yang meninggal atau anaknya karena telah memiliki keluarga sendiri dan hidup terpisah, mengembangkan kegiatan baru untuk mengisi waktu luang yang semakin banyak, serta menjadi korban atau dimanfaatkan oleh orang yang lebih muda dan rentan mengalami kriminalitas karena mereka sudah tidak sanggup untuk mempertahankan diri.

Kenyataan tersebut membuat lansia hidup dalam ketergantungan dengan orang lain. Lansia yang mengalami masalah seperti masalah kesehatan dan kesulitan menjalani kegiatan akan membutuhkan pertolongan orang lain dan ketika mereka tidak mendapat bantuan dari orang lain mereka cenderung terlantar dan tidak dapat berbuat apa-apa. Keterlantaran ini dapat menjadi masalah yang serius apabila mereka memiliki kesehatan yang buruk maupun produktivitas yang kurang. Mereka harus mendapat bantuan dari luar dan cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain.

Namun pada kenyataannya tidak semua lansia mengalami keadaan yang tidak sehat dan tidak produktif di masa tuanya. Terdapat Sebagian besar lansia yang masih aktif bekerja serta masih produktif di usianya yang sekarang. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Ketua Persatuan Gerontologi Medik Indonesia (Pergemil) tahun 2014, sebanyak 13,3% lansia di Indonesia memiliki kondisi yang sehat dan dapat beraktivitas dengan normal seperti bekerja, membereskan rumah, dan mengikuti kegiatan diluar, 61,7% lansia sudah memiliki penyakit namun masih mampu melakukan sedikit aktivitas, kemudian 25% lansia sudah memiliki penyakit dan sudah tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain produktif, lansia turut aktif pula berperan dalam kehidupan bermasyarakat sekarang ini. Lansia yang terus melakukan aktivitas kemungkinan besar akan mempertahankan kemampuan kognitif mereka untuk waktu yang lebih lama (Dixon, dkk, dalam Santrock, 2013). Salah satu bentuk keaktifan yang biasa lansia jalani dalam kehidupan bermasyarakat yaitu dengan keikutsertaan lansia dalam kegiatan-kegiatan rohani. Ellison (Sherkat dan Ellison 1999, dalam Novi Kosalina, 2018) menyatakan bahwa adanya kelompok rohani dapat membangun rasa kebersamaan, ada rasa saling mengasihi dari para anggotanya, dihargai, dan diperhatikan; dukungan rohani menjadi efektif karena adanya saling berbagi berdasarkan asas altruisme dan timbal balik, dan

kepercayaan umum mengenai penderitaan dan rasa tolong menolong.

Hal ini yang dapat mendasari dibentuknya komunitas lansia di berbagai Gereja. Komunitas ini merupakan komunitas yang dibentuk sebagai wadah bagi para lansia yang ada digereja untuk dapat bersosialisasi dan tempat berkumpul serta menjalankan kegiatan bersama-sama. Gereja membentuk komunitas lansia dengan tujuan agar lansia memiliki wadah untuk bersosialisasi terlebih dengan sesama lansia serta merancang bermacam-macam kegiatan pelayanan yang memang ditujukan untuk lansia dan sesuai kebutuhan para jemaat lansia. Dengan demikian diharapkan agar lansia dapat aktif berpartisipasi dalam setiap kegiatan dan memastikan hidup mereka terasa lebih bermakna meskipun berada di usia lanjut.

Salah satu aspek penting dalam psikologis lansia yang dapat mendukung kesehatan dan produktivitas lansia adalah aspek mengenai kesejahteraan. Dalam psikologi, penelitian tentang kesejahteraan dikenal sebagai *Psychological Well - Being* (PWB) atau Kesejahteraan Psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup,

serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan.

Secara konsep, *psychological well-being* adalah penghayatan serta evaluasi dari individu dalam aktivitas dan kehidupan sehari-hari yang mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya dan tidak hanya sebatas pencapaian kepuasan namun juga usaha untuk mencapai suatu keutuhan atau kesempurnaan individu (Ryff & Singer, 2008). Keyes, Ryff, & Singer (Dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) menjabarkan 6 dimensi *psychological well-being* yaitu: (1) Penerimaan Diri, (2) Hubungan Positif dengan Orang Lain, (3) Otonomi, (4) Penguasaan Lingkungan, (5) Tujuan Hidup, dan (6) Pertumbuhan Pribadi. Setiap lansia tentu memiliki *psychological well-being* yang berbeda-beda tergantung bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ryff (1989) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang yaitu usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, sosial-ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Lansia yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan

merupakan kesuksesan dan kesempurnaan setiap lansia dalam menjalani masa tuanya saat itu di tengah kondisi mereka yang sudah menurun dari segala aspek.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Psychological Well-Being

Menurut Keyes, Ryff, & Singer (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) terdapat 6 dimensi dari *psychological well-being*, yaitu:

Penerimaan Diri

Individu yang memiliki *well-being* yang baik adalah individu yang memiliki penerimaan diri yang baik. Jika individu mempunyai penerimaan diri yang baik, maka individu tersebut memiliki sikap yang positif tentang dirinya, mengakui dan menerima banyak aspek dari diri sendiri termasuk bagus dan tidaknya kualitas dirinya, dan berpikir positif tentang masa lalu.

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Individu dikatakan memiliki *well-being* yang baik jika individu tersebut memiliki interaksi yang positif dengan orang lain. Interaksi positif tersebut antara lain memiliki kehangatan, kepuasan, dan kepercayaan dengan orang lain, terkait dengan kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang dan keintiman, serta mengerti, memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia.

Otonomi

Seseorang yang *well-being* lebih terlihat dari kemandiriannya dalam menghadapi sesuatu. Mereka lebih cenderung menjadi orang yang memiliki otonomi yang baik sehingga dapat melakukan pengambilan keputusan berdasarkan diri sendiri, tidak tergantung, dapat menahan tekanan sosial untuk berpikir dan membuat keputusan di jalan yang tepat, dapat mengatur perilaku dan menilai diri sendiri dari standarnya sendiri.

Penguasaan Lingkungan

Ketika seseorang dapat menguasai lingkungan, ia mampu melihat peluang-peluang yang ada dan akan berdampak positif bagi kehidupan orang tersebut. Seseorang yang mempunyai penguasaan lingkungan yang tinggi akan mempunyai rasa penguasaan dan kompetensi didalam mengatur lingkungan, dapat mengontrol dan mempersiapkan aktifitas eksternal, membuat sesuatu menjadi efektif dengan menggunakan peluang yang ada dan dapat memilih atau membuat kebutuhan seseorang dengan tepat dan sesuai.

Tujuan hidup

Individu yang memiliki *well-being* yang baik adalah orang yang mempunyai tujuan dan sasaran hidup, merasa menjadi pemimpin, merasakan arti dari kehidupan sekarang dan masa lalu dan memegang kepercayaan bahwa hidup memiliki arti.

Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi yang dimaksud adalah dengan mempunyai rasa untuk terus berkembang, memaknai pertumbuhan dan perkembangan diri sendiri, terbuka pada semua pengalaman yang baru, menyadari potensi diri, melihat peningkatan diri dan perilaku setiap waktu serta, mengubah jalan jika melihat peluang baru yang lebih efektif.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Creswell (2012) penelitian kualitatif pada dasarnya merupakan penelitian dimana realitas sosial merupakan sesuatu yang subjektif dan membutuhkan interpretasi karena manusia menciptakan rangkaian makna dalam menjalani kehidupannya. Patton, 2002 (dalam J R Raco, 2010) mengatakan bahwa studi kasus adalah studi tentang kekhususan dan kompleksitas suatu kasus tunggal dan berusaha untuk memahami kasus tersebut dalam konteks, situasi, dan waktu tertentu. Studi kasus digunakan untuk memberikan pemahaman mengenai sesuatu yang menarik perhatian, suatu proses sosial yang terjadi, sebuah peristiwa konkret, maupun pengalaman orang yang menjadi latar belakang sebuah kasus. Suatu kasus dapat berupa orang, peristiwa, program, insiden kritis/unik atau suatu komunitas dengan berupaya menggambarkan unit dengan mendalam, detail, dalam konteks dan secara holistik. Pengambilan sumber

data menggunakan metode *snowball sampling*. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi tidak sistematis dengan analisis data menggunakan *pattern matching* dan keabsahan data menggunakan triangulasi. Terdapat 3 subjek dalam penelitian ini yang berusia 60 tahun ke atas yang aktif dalam komunitas lansia Adi Yuswo.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada dimensi penerimaan diri, tidak ada pengalaman dari masa lalunya yang pak A sesali. Pak A merasa bersyukur karena masih diberi kesehatan dan kehidupannya tercukupi. Sejalan dengan pendapat Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang memiliki penerimaan diri dapat menerima aspek baik dan buruk dalam dirinya. Pak A merasa puas karena hal yang paling diinginkannya sudah tercapai yaitu bisa menyekolahkan hingga menghantarkan anaknya sampai ke pernikahan. Sependapat dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang memiliki penerimaan diri dapat melihat masa lalu dengan perasaan yang positif.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, pak A memiliki hubungan yang sangat dekat dengan 2 temannya. Pak A dengan temannya saling terbuka dan jujur, jika ada masalah akan saling memberi masukan. Pak A dengan mereka juga saling memahami dan mengisi satu sama lain. Hal ini sependapat dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang mempunyai hubungan positif dengan

orang lain memiliki kehangatan, keterbukaan, kejujuran, memikirkan perasaan orang lain, empati, dan intim serta menjunjung nilai *take and give* dalam berelasi dengan orang lain.

Pada dimensi otonomi, ketika sedang menghadapi kesulitan pak A memutuskan sebisa mungkin tidak bilang ke anaknya. Dengan lingkungan tetangga pak A juga tidak pernah minta tolong, justru pak A suka membantu tetangga. Pak A merasa dirinya masih bisa menangani masalah tersebut sendiri. Pendapat ini sejalan dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang memiliki otonomi mampu mengambil keputusan sendiri, tidak tergantung pada orang lain, dapat menentukan perilaku sendiri, dan mampu menghadapi tekanan sosial.

Pada dimensi penguasaan lingkungan. Pak A memilih olahraga berenang dan sepeda karena saran dokter agar tidak mengalami cedera. Kegiatan tersebut memang sesuai kebutuhan pak A untuk menjaga kesehatan. Pak A memahami apa yang perlu dipersiapkan ketika melakukan olahraga tersebut, salah satunya yaitu kondisinya harus fit dengan tidur yang cukup. Pak A juga lebih sering berdoa untuk meneguhkan imannya supaya siap sewaktu-waktu ketika dipanggil Yang Maha Kuasa. Pendapat ini sesuai dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang kompeten dan memiliki penguasaan yang baik dalam mengontrol lingkungan dan aktivitas eksternal serta menciptakan situasi yang sesuai dengan nilai dan tujuan

adalah ciri-ciri dari penguasaan lingkungan yang baik.

Pada dimensi tujuan hidup, tujuan hidup pak A adalah mendekati diri kepada Tuhan dan memperbanyak berbuat baik kepada orang. Target dalam hidup pak A tidak ada karena targetnya sudah terpenuhi yaitu mengantar anaknya sampai menikah. Prinsip hidup yang dipegang pak A adalah untuk berbuat baik karena ada kesenangan ketika melakukan itu. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Keyes, Ryff & Singer bahwa individu dengan tujuan hidup yang baik adalah individu yang mempunyai tujuan dalam hidup, memberikan makna pada hidupnya, serta memiliki keyakinan sebagai pegangan hidup.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, tidak ada kegiatan baru yang ingin dilakukan pak A, namun kegiatan seperti bersepeda terus dilakukan karena bertujuan untuk olahraga dan menjaga kesehatan. Kegiatan bertanam baru dilakukan karena mengisi waktu luang. Pak A merasa senang dan puas ketika merawat tumbuhan dan membuat dia mengagumi kehebatan Tuhan. Selama bertanam, pak A merasa sangat puas dan senang sehingga menjadi hobi dan kesenangannya yang baru. Setelah beberapa lama bertanam, pak A semakin ingin tahu dan mempelajari ilmu-ilmu dalam menanam. Hal ini sejalan dengan pernyataan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu dengan pertumbuhan pribadi memiliki keinginan untuk berkembang, terbuka pada pengalaman

baru, memiliki kemampuan merealisasikan potensi diri dan peningkatan diri untuk dikembangkan.

Pada dimensi penerimaan diri, tidak ada pengalaman yang oma T sesali pada masa lalu, oma T menganggap semua pengalaman yang terjadi itu merupakan hal biasa. Namun yang oma T pelajari dalam hidup adalah kita harus hidup lebih baik lagi dan lebih hati-hati. Pandangan oma T dengan kehidupannya saat ini sangat bahagia karena masih bisa mencari uang sendiri di usia yang sudah senja. Fokus utama oma T adalah kebahagiaan untuk keluarganya yakni anak dan cucu-cucunya. Hal ini sejalan dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang memiliki penerimaan diri dapat mengatur dan menerima beberapa aspek yang baik dan buruk dalam dirinya dan mampu melihat masa lalu dengan perasaan yang positif.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, relasi oma T dengan orang-orang di lingkungan RT baik, saling menghargai satu sama lain. Ketika ada kesulitan, oma T dengan lingkungan RT saling perhatian dan peduli. Oma T merasa cukup senang dan bahagia dengan relasi ini karena membuat oma T tidak merasa sendirian. Dalam perkumpulannya, antar anggota suka curhat dan sharing. Oma T suka memberi masukan kepada yang lebih muda. Sesuai dengan pendapat Sesuai dengan pernyataan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu dengan hubungan positif dengan orang lain yang baik memiliki keterbukaan,

kehangatan dalam hubungan dengan lingkungan sekitar, memikirkan perasaan orang lain, empati, intim, dan menjunjung nilai *take and give* dalam berelasi dengan orang lain.

Pada dimensi otonomi walaupun oma T sudah lansia, namun anak oma T tidak pernah mengatur oma T. Kemana-mana oma T masih mampu dan bisa untuk pergi sendiri. Oma T tidak mau tergantung pada anaknya. Jika ada masalah dalam pekerjaan oma T merasa mampu mengatasinya. Sejalan dengan pernyataan Keyes, Ryff & Singer individu yang mempunyai otonomi yang baik mampu mengambil keputusan sendiri, tidak bergantung pada orang lain, mampu menentukan perilaku sendiri, dan mengatasi tekanan sosial.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, kegiatan yang sering dilakukan dalam perkumpulannya yaitu berdoa, sharing antar sesama anggota dan kunjungan ke sesama anggota. Aktivitas memang sesuai kebutuhan oma T, salah satunya kebutuhan sosialisasi. Manfaat mengikuti kegiatan bagi Oma T yaitu menambah wawasan, pengetahuan, dan saling berbagi pengalaman serta ilmu. Sependapat dengan Keyes, Ryff & Singer bahwa individu yang kompeten dan memiliki penguasaan yang baik dalam mengontrol lingkungan dan aktivitas eksternal serta dapat menciptakan situasi sesuai dengan nilai dan tujuannya.

Pada dimensi tujuan hidup, tujuan hidup oma T adalah menjadi pengikut

Tuhan yang lebih baik dan setia. Target hidup oma T tidak mengenai hal duniawi namun ke arah akhirat. Arti hidup oma T saat ini adalah bisa berguna bagi diri sendiri, keluarga, dan sesama. Nilai-nilai hidup yang menjadi pedoman oma T adalah kejujuran, ketakwaan, rasa syukur, dan kepercayaan diri. Menurut Keyes, Ryff & Singer, memiliki target dan raha dalam hidup, memberikan makna pada hidup, dan memiliki keyakinan sebagai pegangan hidup menunjukkan individu memiliki tujuan hidup.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, tidak ada hal baru yang ingin oma T lakukan, namun oma T ingin selalu mengembangkan dirinya dalam komunitasnya. Makna dari kegiatan kedua komunitas itu bagi oma T adalah tetap semangat dan percaya diri bahwa walaupun sudah tua namun masih tetap berguna. Oma T memiliki motivasi dalam melakukan setiap kegiatan. Ada peningkatan dalam diri oma T yakni menjadi lebih percaya diri dan mendekati diri kepada Tuhan. Sejalan dengan pendapat Keyes, Ryff & Singer bahwa individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik memiliki keinginan terus berkembang, terbuka dengan hal baru, dan memiliki kemampuan merealisasikan potensi dan peningkatan diri untuk dikembangkan.

Pada dimensi penerimaan diri, pengalaman pakde L ketika terjerumus ke dalam hal-hal yang salah menjadi pengalaman yang ia sesali saat ini. Namun, pakde L menganggap Tuhan sudah mengatur seperti itu. Pengalaman

tersebut menjadi pelajaran bagi pakde L dimana dia berusaha untuk tidak terulang lagi dan bertobat. Hal tersebut tidak berpengaruh dalam kehidupan pakde L karena merupakan masa lalu dan saat ini pakde L menyerahkan segala hidupnya kepada Tuhan. Selain menjadi pelajaran diri sendiri, pengalaman tersebut menjadi modal pakde L dalam melayani, yaitu sebagai bahan sharing dan pelajaran bagi orang lain. Pandangan pakde L mengenai masa tuanya adalah ingin mengabdikan diri dalam pelayanan. Senada dengan pendapat Keyes, Ryff & Singer bahwa melihat masa lalu dengan perasaan positif membuat individu menerima diri dengan baik penerimaan diri yang baik dapat mengatur dan menerima aspek baik dan buruk dalam dirinya.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, hubungan pakde L dengan anggota komunitasnya termasuk dekat. Dalam komunitas pakde L dan anggota saling membantu, salah satunya dengan sharing cerita masalah. Pakde L Saling memahami dengan watak masing-masing anggota. Pakde L senang dengan hubungan antara sesama anggota, pakde L sering mendampingi lansia yang sakit ketika diberikan pelayanan untuk memberikan semangat. Menurut Keyes, Ryff & Singer, memiliki kehangatan, memikirkan perasaan orang lain, empati, intim, dan menjunjung tinggi nilai *take and give* ketika berelasi dengan orang lain menunjukkan adanya hubungan positif dengan orang lain.

Pada dimensi otonomi, Anak dan istri tidak pernah melarang pakde L mengikuti banyak kegiatan walaupun sudah seusia sekarang. Pakde L kemana-mana sendiri. Di usia yang sudah 70 tahun, pakde L masih mampu berjalan kaki jauh dan mengendarai motor walaupun dengan keterbatasannya, semua untuk kepentingan pelayanan dan doa. Ketika ada masalah dalam hidup pakde L tetap berusaha menghadapi sendiri sambil berdo'a kepada Tuhan. Sesuai dengan pernyataan Keyes, Ryff & Singer bahwa mengambil keputusan sendiri, tidak bergantung pada orang lain, menentukan perilaku sendiri dan mengatasi tekanan sosial menunjukkan kemandirian yang baik.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, pakde L memilih kegiatan tersebut karena jiwa pakde L jiwa melayani dan ingin bermanfaat baik untuk keluarga maupun orang lain. Pakde L memahami setiap kegiatan yang dijalannya. Kegiatan tersebut bermanfaat bagi pakde L karena mendidik pakde L untuk disiplin ketika berada di depan umum, berhati-hati dalam berbicara, menjadi rendah hati, dan sopan santun. Menurut Keyes, Ryff & Singer, penguasaan lingkungan yang baik dimana individu kompeten dan baik dalam mengontrol lingkungan serta aktivitas eksternal sesuai dengan nilai dan tujuannya.

Pada dimensi tujuan hidup, tujuan hidup pakde L adalah sebanyak mungkin melayani dan menyenangkan orang lain untuk bekal di kehidupan

nanti. Sasaran dan target hidup pakde L adalah orang-orang yang membutuhkan pelayanannya. Nilai hidup yang dipegang pakde L adalah berusaha melakukan apa yang dikehendaki oleh Tuhan dan selalu berusaha melakukan yang terbaik. Senada dengan pandangan Keyes, Ryff & Singer bahwa memiliki target dan arah dalam hidup, memberikan makna, dan mempunyai keyakinan dalam hidup menunjukkan individu dengan tujuan hidup yang baik.

Pada dimensi pertumbuhan pribadi, pakde L melakukan kegiatan baru yaitu bertanam dan mendoakan orang-orang yang biasa dikunjungi dari rumah selama pandemi. Pakde L merasa memiliki tanggung jawab untuk tetap peduli terhadap orang lain walaupun melalui doa. Makna dari kegiatan tersebut yaitu pakde L merasa senang karena masih bisa memberi. Pakde L merasa memiliki potensi untuk semakin peduli terhadap sesama lansia. Pakde L merasakan peningkatan dalam ketenangan batin ketika bisa berbuat sesuatu untuk orang lain. Dalam pernyataan Keyes, Ryff & Singer, pertumbuhan pribadi yang baik adalah baik memiliki keinginan untuk berkembang, terbuka pada pengalaman baru, memiliki kemampuan untuk merealisasikan potensi dan peningkatan diri untuk mengembangkannya.

V. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*, pak A (63), Oma T (69), dan Pakde L (70)

mempunyai keenam dimensi, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Namun pada ketiga subjek ada beberapa aspek dari dimensi-dimensi tersebut yang tidak terpenuhi. Pak A dalam dimensi tujuan hidup tidak terpenuhi aspek target hidup. Oma T dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak terpenuhi aspek kejujuran serta dalam dimensi pertumbuhan pribadi tidak terpenuhi aspek terbuka dengan hal baru dan potensi. Pakde L dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain tidak terpenuhi aspek keterbukaan dan kejujuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprodita, N, P. (2014). *Kontribusi jenis-jenis dukungan sosial terhadap dimensi-dimensi psychological well-being pada lansia di Panti "X" Kota Sukabumi*. Undergraduate Thesis: Universitas Kristen Maranatha.
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- CNN Indonesia. (2019). *Tantangan yang Dihadapi Lansia di Indonesia*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190709091033-255-410379/tantangan-yang-dihadapi-lansia-di-indonesia> pada 25 Februari 2020

- Creswell, J. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Education Inc.
- Hurlock, E., B. (2018). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hutapea, Bonar. (2011). Emotional Intelligence dan Psychological Well-being pada Manusia Lanjut Usia Anggota Organisasi berbasis Keagamaan di Jakarta. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Kosalina, Novi. (2018). Gambaran Kesejahteraan Subjektif Lansia yang Aktif dalam Kegiatan Religius. *Jurnal Psikologi Universitas Bunda Mulia*. 11(1): 31-45.
- Moleong, Lexy J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhayati. (2019). *Perbedaan Psychological Well-Being pada Lansia yang Mengikuti Senam dan Lansia yang Tidak Mengikuti Senam*. Lampung: Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Papalia, D. E, Olds, S. W, & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Edisi kesepuluh*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ryff, C., D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current direction psychological science*, 4, 99-104.
- Ryff, C., D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C., D. & Keyes, C.,L., M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C., D. & Singer, B., H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Santrock, J. W. (2013). *Life span development*. New York: McGraw-Hill.
- Raco, J. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.